

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ИНФОРМАЦИОННУЮ ЭПОХУ: МЕЖДУ ЦЕННОСТЬЮ И МОДОЙ

В статье анализируется здоровый образ жизни как современный социальный феномен и как ценность общества и личности. Изучается взаимосвязь коммуникаций в социальных сетях и новых возможностей популяризации здорового образа жизни, занятий двигательной активностью. Автор делает вывод, что именно интернет и социальные сети открывают новые возможности для того, чтобы здоровый образ жизни становился не только формальной, но и реальной ценностью в нашем обществе.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, двигательная активность, ценности, коммуникации.*

Kalina M. S. *

HEALTHY LIFE-STYLE IN INFORMATION AGE: BETWEEN VALUE AND FASHION

The article analyzes a healthy life-style as a modern social phenomenon and a value of a person and the society. The interrelation of communications in social networks and new possibilities of a healthy life-style and physical activities popularization are researched. The author comes to a conclusion, that the internet and social networks open up new possibilities for a healthy life-style to become not only formal but real value in our society.

Key words: *healthy life-style, physical activities, values, communications.*

* E-mail: m_s_kalina@mail.ru.

Постановка проблемы. Эпоха, в которую мы живем, наполнена стремительными изменениями, постоянным прогрессом, новыми вызовами и новыми ответами. Привычные модели поведения, стандарты, ценности претерпевают трансформации, возникают новые противоречия, которые должна решить культура, чтобы выйти на новый уровень. В глобальном мире успех каждой отдельной личности и целых наций зависит от творчества, инновационности, умения нестандартно мыслить, находить новые и неожиданные решения всех проблем. Логично предположить, что в таких условиях здоровый образ жизни людей должен стать важной ценностью, которая обеспечивает процветание, творческую реализацию, материальное, а главное – духовное развитие. Однако, логика не всегда дает адекватный ответ в условиях сложных трансформаций и быстро протекающих нелинейных процессов. На сегодня здоровье людей находится под сильным негативным влиянием гиподинамии, вредных привычек и нездорового

питания. Это касается как Украины, так и многих других стран на европейском континенте. При этом нельзя утверждать, что люди пренебрегают своим здоровьем и своим будущим по незнанию. Уровень образования населения, усилия государств в этой области и уровень распространения информационных технологий исключают абсолютную неосведомленность. Таким образом, причины невысокой популярности здорового образа жизни, двигательной активности среди населения, а также возможности и инструменты их распространения остаются актуальной проблемой.

Цель исследования: изучить особенности распространения здорового образа жизни в информационном обществе.

В последние годы проблемы здорового образа жизни населения, занятий двигательной активностью занимают немаловажное место в государственной политике Европейского Союза, России, Украины и других стран. Тем не менее вопрос не находит своего адекватного и последовательного

решения. Подавляющее большинство граждан так и не сделали выбор в пользу здорового образа жизни и, таким образом, не решили важных проблем качества жизни, активной старости, сокращения преждевременной смертности, сокращения расходов на медицину и т.д. Хотя данная тема является обсуждаемой и актуальной не только для государства, но и для гражданского общества. Не секрет, что на сегодня здоровый и активный образ жизни является модным. И уже были проведены исследования, которые пытались объяснить эту моду. В современном мире выбор образа жизни всегда происходит под влиянием тех ресурсов, которыми располагает человек и его социальной идентичности [8]. Как отмечают западные социологи, обладание ресурсами позволяло отдельным группам иметь достаточно свободного времени для спортзала и прогулок [8; 20]. Каждый человек понимает, что мода на здоровье и активную заботу о нем началась с обеспеченных социальных групп в развитых странах. С тех социальных групп, которые обладали богатством, престижем, властью – часто экономической – и являлись объектом подражания для менее продвинутых слоев населения. В итоге, в странах Запада здоровый образ жизни стал означать «хороший» образ жизни [8]. Именно этот факт и обращает внимание людей на все то, что связано со здоровьем и двигательной активностью.

Как отмечает Мануэль Кастельс (2000): «В мире, пронизанном глобальными потоками богатств, власти и образов, поиск идентичности, коллективной или индивидуальной, приписанной или сконструированной, становится фундаментальным источником социальных значений... Люди все чаще организуют свои смыслы не вокруг того, что они делают, но на основе того, кем они являются, или своих представлений о том, кем они являются». Та составляющая идентичности, которая отражает отношение человека к ценностям здорового образа жизни и физической активности, является, безусловно, сконструированной. Таким образом, здоровый образ жизни, посещение спортзалов, забота о своем теле, становятся инструментом, при помощи которого люди идентифицируют себя с представителями успешных и процветающих социальных

слоев. Здоровый образ жизни, как признак социального статуса, открывает широкие перспективы популяризации двигательной активности, здорового питания и отказа от вредных привычек. Фактически здоровый образ жизни имеет все шансы для превращения в общественную ценность, хотя эта возможность еще не реализована в полной мере.

Когда речь заходит о здоровом образе жизни и о возможности заниматься двигательной активностью, как о ценностях, то возникает вопрос о том, насколько подобные ценности уже распространены в обществе и какие перспективы их распространения среди разных социальных групп. В этом контексте интересным представляется вывод российских ученых относительно ценностного консенсуса в российском обществе, что можно экстраполировать и на других постсоветские общества: потребности российского общества в достижении базового ценностного консенсуса не получают полной реализации в силу сохранения высокого уровня дифференциации ценностных типов различных поколений, сохранения ценностных конфликтов, размежевания ценностных систем массовых и элитных групп [5]. Базовый консенсус в обществе по поводу ценности здоровья и активной жизни необходим, но, очевидно, пока отсутствует.

К вопросу о ценностях современных обществ и распространению ценности здорового образа жизни интересно вспомнить мнение Эриха Фромма о расхождении между осознаваемыми, признанными ценностями современных людей и действительными ценностями, руководящими их поведением и жизненным выбором, но часто неосознанными [7]. В данном контексте трудно объяснить сложившуюся в Украине и других постсоветских обществах ситуацию с ценностью здорового образа жизни: здоровый образ жизни становится формальной и часто пропагандируемой ценностью, но пока вряд ли, реальной и широко распространенной. Опять же подтверждая гипотезу насчет того, что здоровый образ жизни – пока что мода, основанная на демонстративном стремлении подражать успешным социальным группам и каким-то образом идентифицировать себя с ними. О чем свидетельствуют данные о распространении

занятий двигательной активностью в Украине? Только трое из ста граждан Украины занимаются двигательной активностью в объеме, достаточном для укрепления их здоровья, а 6 % граждан занимаются спортом с умеренной интенсивностью [2]. Вполне понятно, что если бы здоровый образ жизни и двигательная активность были бы реальными ценностями, которые влияют на поведение и жизненный выбор, то ситуация была бы несколько другой. Нельзя утверждать, что тогда здоровый образ жизни вели бы 90% и больше граждан, потому что не все обладают возможностями для этого, однако цифры не были бы настолько впечатляюще низкими. Об этом свидетельствуют и выводы украинских ученых относительно ценностей распространенных среди отечественной молодежи. На сегодня среди молодежи отсутствуют идеалы здоровья, чье место занимает стремление любой ценой достичь высокого положения в жизни и материально-экономические проблемы [3]. Хотя на данном этапе развития постсоветских обществ, в частности, украинского, можно сделать вывод, что ценность здорового образа жизни является скорее формальной и декларативной для большинства населения, тем не менее ее преобразование в ценность реальную стоит на повестке дня и является очень актуальной задачей.

Ценности формируются в процессе коммуникации, поэтому на сегодня актуализация ценности здорового образа жизни во многом становится привязанной к интернету и социальным сетям. И это несмотря на кажущееся противоречие между двигательной активной, как одной из главных составляющих здорового образа жизни и увлечением новыми технологиями. Информационно-коммуникационные технологии – это один из важнейших факторов, определяющих развитие современного общества [6]. Хотя технология и технологические отношения в производстве организованы в парадигмах, рождающихся в доминантных сферах общества, они распространяются по всему множеству социальных отношений и социальных структур [4].

Интернет шаг за шагом отвоевывает себе ведущее место среди других средств массовой информации и агентов социализации

[1]. В данном контексте очень важно обратить внимание именно на аспект социализации людей посредством новых коммуникационных технологий. Как известно, занятия физической культурой, массовым спортом тоже служат инструментами социализации и в этом плане пересекаются с общением людей в социальных сетях.

Социальные сети, объединяя граждан социокультурными интересами, идеологическими предпочтениями, демонстрируют, что они по сути становятся аналогом гражданского общества [1]. Именно коммуникации в социальных сетях позволяют утверждать новые социальные ценности и решать проблемы в рамках гражданского общества.

В современной науке достаточно широко представлен анализ влияния интернет-коммуникации на сферу политического действия [1]. Выводы, сделанные относительно данных процессов, вполне можно экстраполировать и на другие сферы жизни общества. Так, вопросы здоровья в самом широком смысле уже прочно вошли в интернет-коммуникации и в виртуальное пространство, начиная с он-лайн диагнозов, форумов о здоровом питании и заканчивая сообществами любителей активного отдыха и экстремального туризма. Все процессы, которые начинаются в он-лайн пространстве, потом обретают свое продолжение в реальной жизни и практике.

Перемещение общественных коммуникаций в социальные сети и выводы исследователей, что именно там будет раскрываться функционирование гражданского общества, открывают новую тенденцию популяризации здорового образа жизни. Интернет, который воспринимается зачастую как основной конкурент двигательной активности населения в современном мире, становится источником распространения информации и сигналов об общественной и личностной ценности здорового образа жизни, массового спорта и фитнеса. Тенденции современного развития явно демонстрируют, что использование интернета и социальных сетей в нем будет все более расширять свою социальную базу, распространяясь на все новые социальные и возрастные группы. Именно там здоровый образ жизни может из моды превратиться в настоящую цен-

ность, что в корне изменит ситуацию в обществе.

Выводы. Здоровый образ жизни начал быть модным, став признаком высокого социального статуса. Больше того, он приобрел характеристики социальной ценности, однако для Украины и других постсоветских стран эту ценность пока что нельзя назвать истинной и реально влияющей на поведение и жизненный выбор большинства населения.

В таких условиях усилия государств по популяризации здорового образа жизни не дадут ощутимых результатов вряд ли имеют шансы на успех в будущем, при условии сохранения прежних подходов. В то же время можно обоснованно предположить, что популяризация здорового образа жизни, утверждение его как ценности скорее будет эффективной усилиями не только государства, но самого гражданского общества, причем именно в интернете и социальных сетях.

Список литературы

1. Власенко, Т. Т. Глобальные социальные сети, как системообразующий ресурс политического действия / Т. Т. Власенко // Государство и общество в пространстве власти и политических коммуникаций. Политическая наука : Ежегодник 2013 / Российская ассоциация политической науки; гл. ред. А. И. Соловьев. – Москва : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2013. – 446 с.
2. Дубчак, М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дубчак. – Киев : Олімп. літ-ра, 2009. – 279 с.

3. Ибрагимов, М. М., Крячко, И. И. Аскеза в системе современного философско-спортивного мировоззрения / М. М. Ибрагимов, И. И. Крячко // Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. 7-8 жовтня 2012р. м. Дніпропетровськ. Частина II. / Наук. ред. О. Ю. Висоцький. – Дніпропетровськ : Свідлер, 2012 – 242 с.

4. Кастельс, М. Информационная эпоха : экономика, общество и культура / М. Кастельс ; пер. с англ. ; под науч. ред. О. И. Шкаратана. – Москва : ГУ ИШЭ, 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Polit/kastel/09.php.

5. Лаврикова, А. А., Шумилова, О. Е. Ценностные ориентации массовых групп ЦФО: состояние и тенденции развития / А. А. Лаврикова, О. Е. Шумилова // Государство и общество в пространстве власти и политических коммуникаций. Политическая наука : Ежегодник 2013 / Российская ассоциация политической науки; гл. ред. А. И. Соловьев. – Москва : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2013. – 446 с.

6. Окинавская Хартия Глобального Информационного Общества (G8. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.iis.ru/events/okinava/charter.ru.html.

7. Фромм, Э. Революция надежды / Э. Фромм // Психоанализ и этика. – Москва : Республика, – 1995, С. 287.

8. Korp, P. The symbolic power of healthy lifestyles' / P. Korp // Health sociology review. – 2008, – Volume 17, issue 1, p. 18-26.